

DRODZY RODZICE NOWORODKÓW URODZONYCH PRZEDWCZEŚNIE!

Wiemy, że **sytuacja związana z epidemią koronawirusa COVID-19 wprowadziła w Wasze życie rodzinne dużo zamieszania**. W związku z zaostrzeniem procedur i ograniczeniem możliwości aktywnego przygotowania Rodziców do przejścia samodzielnej opieki nad noworodkiem urodzonym przedwcześnie **zebraliśmy najważniejsze informacje i porady w zakresie opieki poszpitalnej, zwłaszcza w zakresie karmienia**.



JAK KARMIĆ DZIECKO PO WYPISIE ZE SZPITALA?

Noworodek urodzony przedwcześnie jest karmiony najczęściej co 3 godziny, czyli 8 razy na dobę. Jeśli dziecko jeszcze nie budzi się samo o zaplanowanej porze karmienia, należy je wybudzać przez delikatny dotyk oraz rozpoczęcie czynności pielęgnacyjnych czyli po prostu zmianę pieluszki. Pokarm należy przygotować wcześniej. Ilość pokarmu, ewentualnie jego rodzaj oraz sposób zwiększania porcji podaje lekarz w dniu wypisu.

CZYM KARMIĆ DZIECKO PO WYPISIE?

Najlepszym wyborem jest karmienie mlekiem matki. Należy podjąć wszelkie możliwe kroki w celu utrzymania laktacji. Może się zdarzyć, że ilość pokarmu będzie niewystarczająca, albo matka nie będzie mogła karmić swoim mlekiem. Wówczas lekarz prowadzący może zalecić dokarmianie mlekiem dla wcześniaków (mleko modyfikowane). Wszelkie wątpliwości dotyczące sposobu karmienia należy skonsultować z lekarzem w dniu wypisu.

CZY MATKA MOŻE KARMIĆ NOWORODKA URODZONEGO PRZEDWCZEŚNIE WYŁĄCZNIE PIERSIĄ PO WYPISIE DO DOMU?

Karmienie piersią wcześniaka należy wprowadzać stopniowo. Jeśli noworodek jest mało aktywny a karmienie butelką trwa dość długo (czyli ponad 20-25 min), to lepiej wprowadzać karmienie naturalne stopniowo, np.: nie zwiększając przez kilka dni ilości prób przystawiania do piersi. Najlepiej zacząć od wprowadzenia kilku prób karmienia piersią w ciągu doby zwracając uwagę na czas karmienia oraz na aktywność dziecka. Lepiej na początku przystawić dziecko na 7-10 min. do piersi i dokarmić butelką, zaś w kolejnych dniach stopniowo wydłużać czas karmienia naturalnego, jeśli aktywność dziecka na to pozwoli. Na tym etapie najważniejsze jest aby dziecko się najadało, zatem każdorazowo należy przygotować porcję pokarmu do dokarmienia. Może się zdarzyć, że u niedojrzałego noworodka dłuższe przystawienie może spowodować spadek aktywności w wyniku zmęczenia, dlatego tak ważne jest stopniowe wprowadzanie karmienia naturalnego. Mama musi też wykazać się cierpliwością – karmienie piersią u noworodków urodzonych przedwcześnie jest wyzwaniem dla rodzica i personelu, nie zawsze udaje się je wprowadzić. Wyznacznikiem efektywnego karmienia jest przyrost masy ciała dziecka. Celem przystawiania do piersi jest też stymulacja laktacji oraz budowanie więzi pomiędzy matką a dzieckiem. W razie wątpliwości dotyczących karmienia piersią należy skonsul-

tować się z położną, doradcą laktacyjnym lub neurologopedą – zalecaną formą kontaktu jest kontakt telefoniczny lub porada on-line.

JAKIE AKCESORIA RODZICE MOGĄ WYKORZYSTAĆ DO KARMienia?

Prosimy aby Rodzice dopytali jakim rodzajem smoczka było dotychczas karmione dziecko i zakupili co najmniej kilka sztuk na użytek domowy. Należy pamiętać, że smoczki używane w szpitalach mogą być trudniej dostępne. Najlepiej zamówić je on-line jeszcze przed wypisem na stronie sklepu/apteki. Wprowadzanie karmienia innym rodzajem smoczka i butelki jest możliwe, jednak niektóre wcześniaki, zwłaszcza te mniej dojrzałe mogą nie zjadać pełnych porcji po nagłym przestawieniu na inny rodzaj smoczka. Będą one wymagały stopniowego wprowadzania innego rodzaju smoczka, podobnie jak przy wprowadzaniu karmienia naturalnego. Rodzice powinni również korzystać z butelki dostosowanej do objętości podawanego pokarmu, aby zapobiec osadzaniu się wartościowych składników mleka na wewnętrznej powierzchni butelki.

CZY SĄ JAKIEŚ POZYCJE POLECANE DO KARMienia NOWORODKÓW URODZONYCH PRZEDWCZEŚNIE?

Najważniejsza jest wygoda matki i komfort dziecka. Niemniej jednak jest kilka pozycji, w których karmienie naturalne i/lub z wykorzystaniem butelki u wcześniaka może okazać się łatwiejsze. Oto kilka z nich:

KARMienie NATURALNE



Pozycja krzyżowa



Pozycja spod pachy

KARMienie BUTELKĄ



Pozycja klasyczna



Pozycja boczna

NA CO NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ ABY KARMienie BYŁO BEZPIECZNE?

Rodzice muszą pamiętać, że dziecko, które jest wypisywane do domu, w ocenie lekarza prowadzącego oraz personelu (pielęgniarka, położna, neurologopeda, fizjoterapeuta) jest gotowe do

wypisu. To oznacza, że karmienie jest bezpieczne u dziecka, oraz że zjada ono wszystkie swoje przewidziane porcje pokarmu w ciągu doby. Warto zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie ciała dziecka, tak aby głowa podczas karmienia nie była odchylona do tyłu ani zbyt mocno przywiedziona do klatki piersiowej dziecka. Dziecko powinno być układane symetrycznie. Warto próbować karmić dziecko naprzemiennie: raz na jednej stronie, raz na drugiej, co również sprzyja kształtowaniu symetrii ciała dziecka. Powinno się też umożliwić dziecku łączenie dłoni w linii środkowej: swobodną pracę dłoni w okolicy piersi, butelki lub dłoni karmiącego rodzica. Objawami które mogą budzić niepokój w trakcie karmienia są: zasinienie w okolicy ust i bledność skóry twarzy dziecka; powtarzające się epizody dyskoordynacji ssania-oddychania-połykania objawiające się krztuszeniem; występowanie bezdechów; dziecko senne, apatyczne, trudne do wybudzenia; nadmierna męczliwość w trakcie karmienia i/lub jeśli dziecko nie zjada przewidzianej porcji pokarmu – wystąpienie tych objawów, zwłaszcza kilku oraz jeśli wcześniej nie występowały może świadczyć o rozwijającej się infekcji – wskazane jest zasięgnięcie opinii lekarza co do dalszego postępowania z dzieckiem.

CO JESZCZE MOGĄ ZROBIĆ RODZICE W PIERWSZYCH DNIACH I TYGODNIACH OPIEKI POSZPITALNEJ?

Jeśli z powodu zagrożenia koronawirusem COVID-19 dostęp Rodziców do ich dziecka był w szpitalu ograniczony, to najlepszą formą kontaktu będzie kangurowanie, czyli układanie dziecka na klatce piersiowej Mamy lub Taty. Najlepiej kangurować po karmieniu, tak aby nie zakłócać snu dziecka. Kangurowanie powinno trwać co najmniej 1,5 godziny nieprzerwanie. Dziecko należy położyć na nagiej skórze rodzica i dokładnie okryć z zewnątrz (dziecko może być w samej pieluszcze). Rodzice powinni również zadbać o to, by w otoczeniu dziecka nie było intensywnych zapachów, dźwięków lub mocnych źródeł światła. Tata i Mama mogą mówić do dziecka, czytać mu bajki i śpiewać. Należy szanować sen noworodków urodzonych przedwcześnie, zwłaszcza tych, które są bardziej niedojrzałe: nie wybudzamy dzieci bez potrzeby, nie stymulujemy ich nadmiernymi bodźcami, nie bawimy się z nimi, kiedy po karmieniu chcą zasnąć. Pozwólmy im na spokojny sen w celu lepszego dojrzewania układu nerwowego. Sen poprawia również odporność. Z czasem Rodzice sami zauważą, że dziecko ma coraz dłuższe okresy kiedy jest gotowe na bardziej intensywny kontakt.

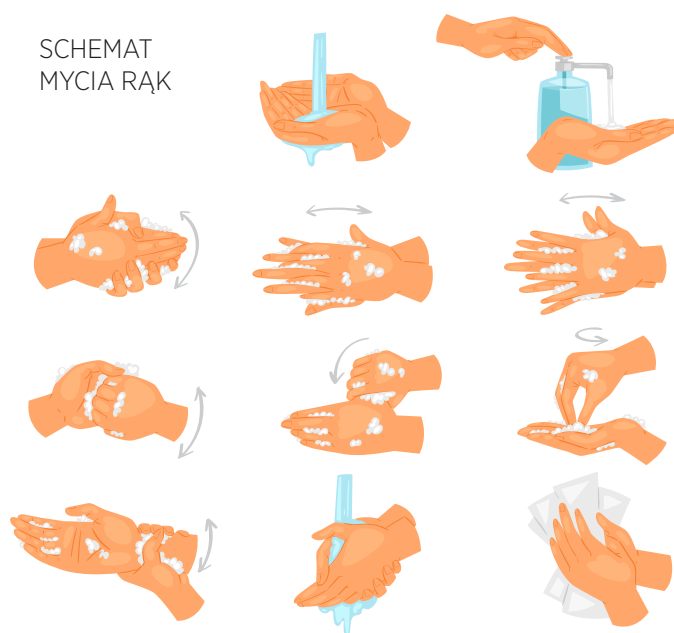
CZY W OBECNEJ SYTUACJI NALEŻY ZACHOWAĆ DODATKOWE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI PODCZAS OPIEKI NAD DZIECKIEM?

Przede wszystkim trzeba stosować się do aktualnych wytycznych dotyczących przestrzegania zasad wprowadzanych w celu zmniejszenia rozprzestrzeniania się epidemii koronawirusa COVID-19 podawanych przez media do informacji publicznej. Ponadto należy ograniczyć kontakty z osobami niezamieszkującymi we wspólnym gospodarstwie domowym do wyłącznie absolutnie koniecznych. Warto ograniczyć do niezbędnego minimum czas wizyt w sklepach, aptekach i innych miejscach, w których pojawia się dużo ludzi. Najlepiej całkowicie ich zaniechać. Można poprosić kogoś spoza domowników o bezpieczne dostarczenie niezbędnych zakupów lub zrobić je w sklepach/aptekach internetowych. Rodzic może dopytać lekarza jeszcze przed wypisem jakie leki lub suplementy diety będą potrzebne po wypisie i nabyć je z wyprzedzeniem, jeśli to możliwe. Dotyczy to również innych produktów niezbędnych w pielęgnacji noworodka (ubranka, pieluchy, akcesoria do odciągania i przechowywania pokarmu matki, mleko modyfikowane, itp.)

Należy pamiętać, że nie dezynfekujemy skóry noworodka - preparaty do dezynfekcji mogą uszkodzić delikatną skórę wcześniaka. Rolą rodziców jest zadbać o higienę własną oraz otoczenia tak,

aby nie narażać dziecka na kontakt z patogenami. Rodzice dotykają dziecko wyłącznie czystymi, dokładnie umyтыми dłońmi.

Procedura mycia rąk powinna trwać minimum 20-30 sekund.



Zasada izolacji nie dotyczy sytuacji pogorszenia się stanu zdrowia dziecka – w momencie zagrożenia zdrowia lub życia dziecka należy bezwzględnie skontaktować się z lekarzem lub wezwać pogotowie!

O CZYM JESZCZE NALEŻY PAMIĘTAĆ?

Pamiętajcie, że ten trudny czas kiedyś minie. Starajcie się nie tracić optymizmu i wspierajcie się wzajemnie. W trudnych momentach możecie zadzwonić lub napisać do swoich bliskich, przyjaciół – do tych serdecznych Wam osób, które Was wysłuchają, pocieszą lub pomogą jeśli zajdzie taka potrzeba. Otwarcie rozmawiajcie o uczuciach które Wam towarzyszą ale też o wzajemnych potrzebach i oczekiwaniach. Może „odcięcie się” od nadmiaru informacji lepiej na Was wpływa? Codzienna rutyna i obowiązki związane z opieką nad Waszym dzieckiem są tym na co warto skierować swoją uwagę. Rytm codzienności to też cudowne chwile, zwłaszcza, że nareszcie jesteście razem!

Zachęcamy również Rodziców do pobrania bezpłatnego Poradnika dla Rodziców Wcześniaka „Jak dobrze, że jesteście razem”. Jego autorami są specjaliści pracujący na co dzień w Klinice Neonatologii Instytutu „Centrum Zdrowia Matki Polki” w Łodzi: specjalista neonatolog, pielęgniarka neonatologiczna, fizjoterapeuta, neurologopeda oraz psycholog. Wiele zawartych w nim praktycznych porad dotyczy przygotowania do wypisu ze szpitala oraz opieki poszpitalnej. Poradnik można pobrać na stronie: bebiprogram.pl

Życzymy Wam dużo zdrowia oraz radości ze wspólnych chwil spędzonych w rodzinnym gronie!

*dr hab. n. med., prof. ICZMP
Ewa Gulczyńska, Kierownik
Kliniki Neonatologii Instytutu
„Centrum Zdrowia Matki Polki”
mgr Anna Raczyńska,
neurologopeda Kliniki
Neonatologii Instytutu
„Centrum Zdrowia Matki Polki”*

